18.004 Hrachová kaša
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hrach suchý	4,50	4,50	6,00	6,00	7,50	7,50	8,50	8,50
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15
olej	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
múka hladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,55	0,55	0,70	0,70
mlieko	4,00	4,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,15	0,13	0,20	0,18
cibuľa	0,80	0,68	1,20	1,02	1,50	1,27	2,00	1,70
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
hmotnosť porcie v g	130		180		210		250	

Receptúra

Výrobný postup

Hrach preberieme, umyjeme a uvaríme. Múku opražíme nasucho, rozriedime vodou, pridáme prelisovaný cesnak, soľ, majorán a mleté korenie. Rozriedime mliekom, rozšľaháme, pridáme do uvareného hrachu a povaríme. Na oleji opražíme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, ktorú pridáme do hrachovej kaše.
Podávame s vareným údeným mäsom.
Príloha: chlieb.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	981	236	12,05	5,2	2,5	31,2	6,6	77,8	2,4	0,013	0,2	0,1	1,2	1,2
B	1310	314	16,29	6,7	3,1	42,0	8,8	112,5	3,3	0,018	0,3	0,2	1,8	1,6
C	1610	386	20,14	8,1	3,7	51,8	11,0	134,8	4,1	0,021	0,4	0,2	2,2	2,0
D	1889	453	22,99	10,4	4,9	59,6	12,6	154,7	4,6	0,025	0,5	0,3	2,6	2,2